

¡Bienvenidos!



Motivacion
Compasiva

Práctica



Contenidos de la mente

Sensaciones: sentidos y el cuerpo

Emociones

Pensamientos

Impulsos

Observador



Motivacion
Compasiva

supervivencia



Nuevas Competencias Cerebrales

Razonamiento

idioma/símbolos
pensando en el tiempo
Predecir, Imaginar
Conceptualizar

Cognición social

Empatía

***Conciencia de la
Conciencia***

autoconciencia
El observador
intencionalidad

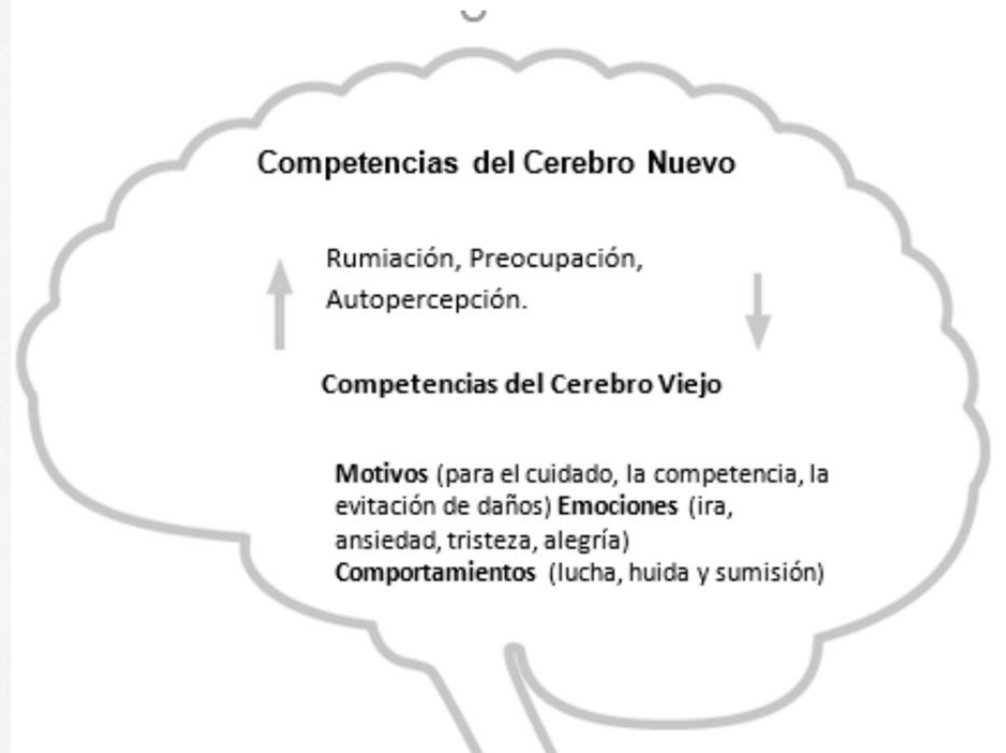
Funciones cerebrales antiguas

Motivaciones: evitación el daño, comida, sexo, cuidado, status

Emociones: ira, ansiedad, tristeza, alegría

Comportamientos: lucha, huida, inmovilización, cortejo, cuidado

Relación entre competencias cerebrales antiguas y nuevas



Motivacion
Compasiva



El cerebro-cuerpo responde a sus propias creaciones internas.

Que es un pensamiento...



¿Qué es un PENSAMIENTO?





Loops o Bucles

Viñeta

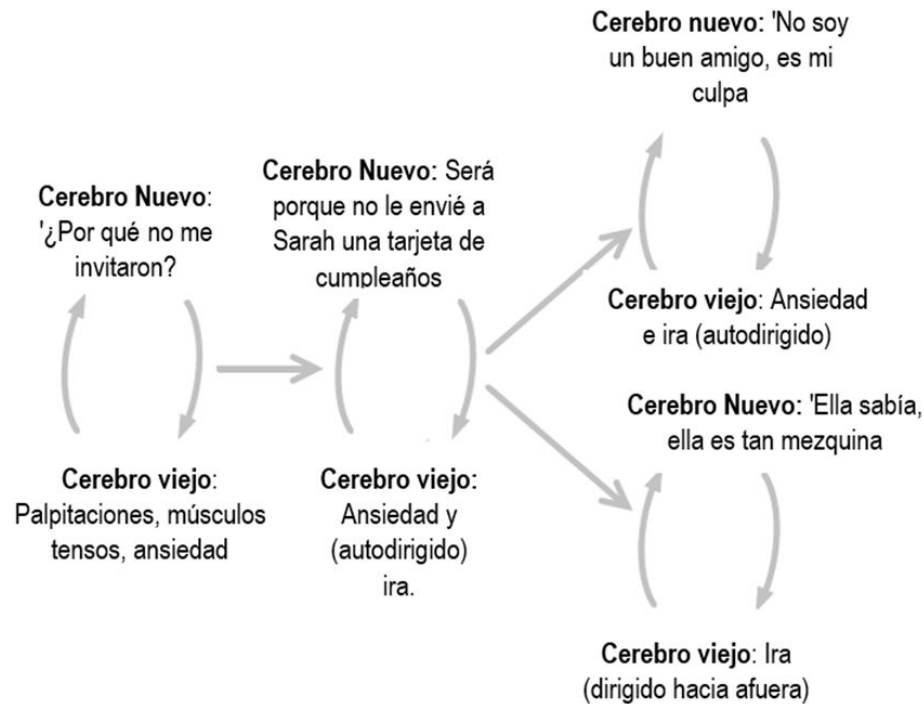
Manuel revisaba su Instagram cuando se encontró con la foto de algunos amigos cercanos que por la expresión de sus caras la estaban pasando muy bien en una fiesta de otro amigo. Además, la inscripción debajo de la foto decía ... “**TODOS LOS MEJORES AMIGOS JUNTOS, LA FIESTA MAS GRANDE DE LA HISTORIA**”.

Manuel comenzó a sentirse tenso y ansioso... un pensamiento le vino a la mente: “**¿COMO ES QUE NO ME INVITARON?** ... “Tal vez no lo hicieron porque no le envié a Sara una tarjeta de cumpleaños”...

Estos pensamientos y sentimientos comenzaron a resquebrajarse en su mente, dejándolo de mal humor y triste, llevándolo a reflexionar sobre sí mismo..... “**SOY TAN MAL AMIGO, ES MI CULPA QUE NO ME HAYAN INVITADO**” ...

Después de un tiempo de sentirse así, un nuevo pensamiento entro en su mente: “**SARA SABIA PORQUE NO LE ENVIE UNA TARJETA, ELLA DIJO QUE ENTENDÍA, ASI QUE ESTO ES SU CULPA**” ... Manuel noto que comenzó a sentirse muy enojado con Sara pero también con sus otros amigos y decidió enviarles un mensaje de texto diciéndoles que habían sido descuidados y malas personas...

Los bucles de Manuel



Ejercicio de Escritura



Ejercicio de Escritura

PASOS:

- Describí brevemente una situación desafiante para vos
- ¿qué motivaciones y emociones de tu cerebro viejo fueron provocadas por la situación? ¿qué estaba pasando en tu cuerpo?
- ¿Qué pensamientos e imágenes estaban en juego?
- Considera cómo estos aspectos diferentes de tu experiencia pueden formar bucles. ¿ cómo es que pueden influenciarse mutuamente? Por ejemplo, cómo tus emociones impactaron en tu atención? Y al revés ¿cómo crees que impactaron tus pensamientos en tus emociones?
- ¿Con que frecuencia experimentas estos tipos de bucles?
- ¿Como afectan estos bucles a tu animo, tu bienestar y tu confianza?



Motivacion
Compasiva

Ejercicio: Anote sus propios LOOPS

|



Ejercicio de Escritura

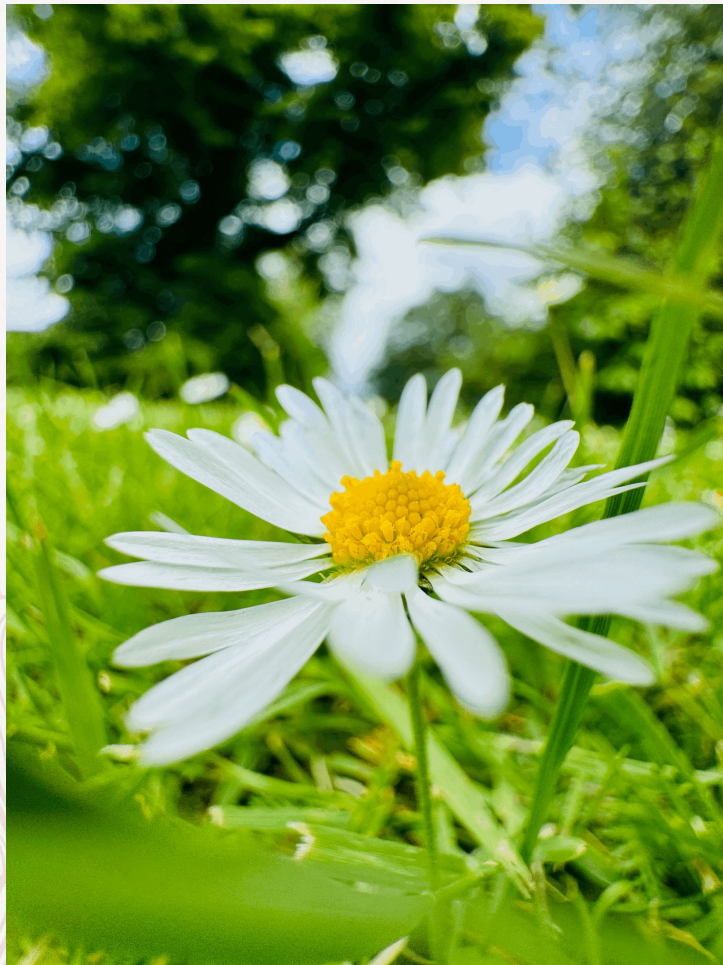
Competencias Cerebrales Nuevas

Preocupaciones, Rumiaciones, Autocríticas

Competencias del Cerebro Viejo

Emociones y Conductas Defensivas

- ¿Qué han aprendido sobre sus bucles entre las competencias del cerebro viejo y del nuevo?
 -
- ¿Con qué frecuencia experimentan estos tipos de bucles?
 -
- ¿Cómo afectan estos bucles a su ánimo, su bienestar y su confianza?
 -



Practicas Defusion Toma de Perspectiva



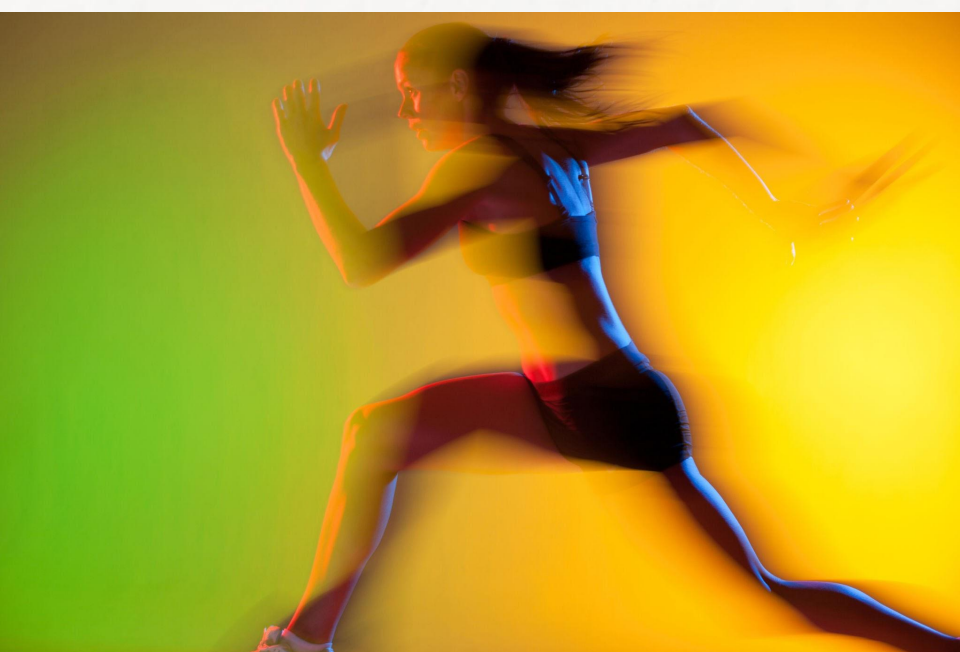
Motivacion
Compasiva

Observar Pensamientos Defusion



Motivacion
Compasiva





Velocidad



Frecuencia



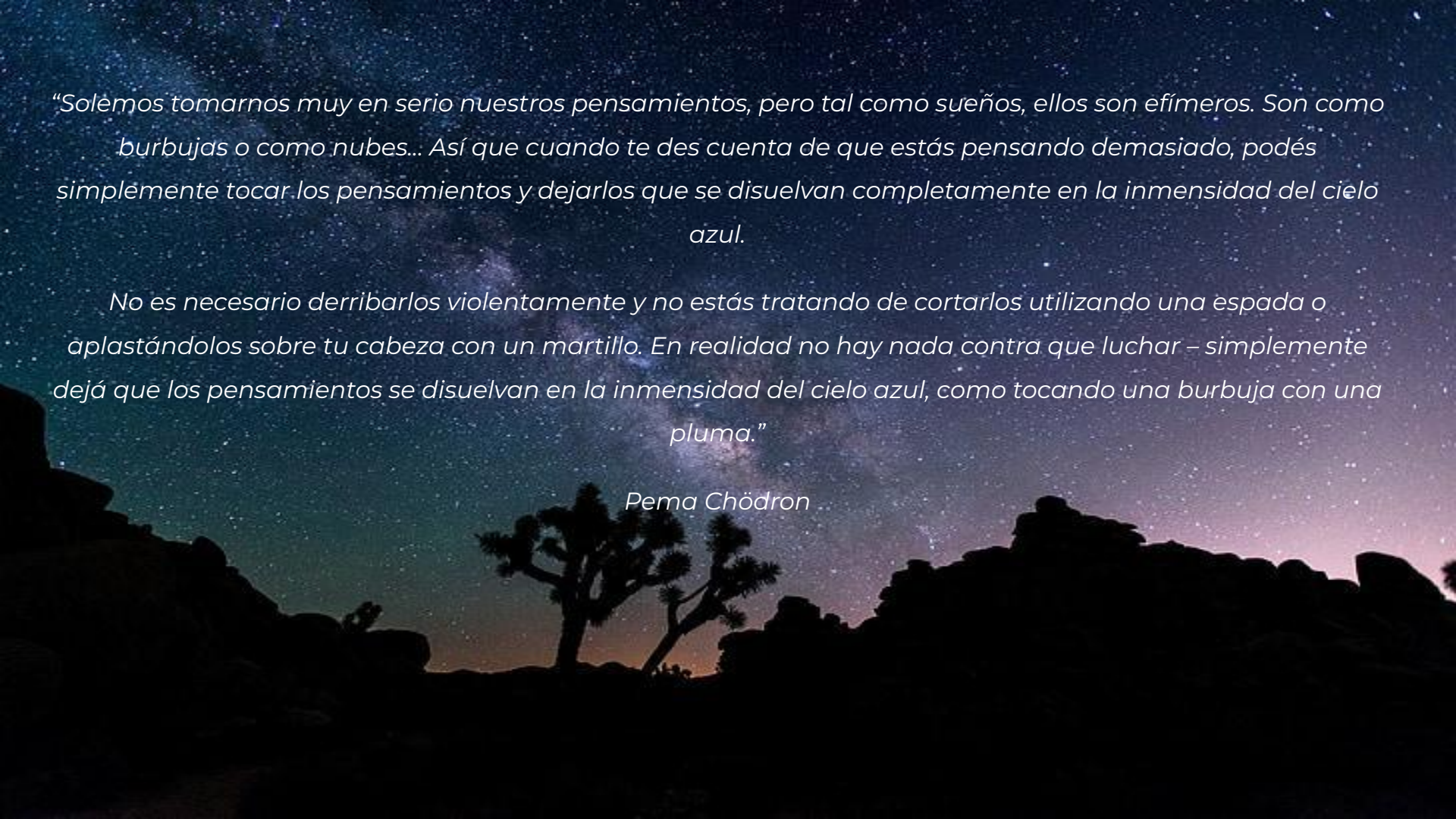
Ver, Oír,
Sentir

*Experiencia
agradable
Enriquecerla
Absorberla
Sostenerla en la
conciencia por 20
seg*



Conceptos de los pensamientos

1. Los pensamientos se presentan como imágenes mentales o conversaciones, diálogo interno
2. No puedes parar los pensamientos, pero puedes no escucharlos
3. No puedes borrar los pensamientos
4. Los pensamientos pueden o no ser verdad, La mayoría de los pensamientos son juicios, miedos y explicaciones
5. Los pensamientos no son órdenes, no es necesario actuarlos
6. *Aprende a observar tus pensamientos, van y vienen como olas*
7. *Podemos elegir a qué pensamiento le damos nuestra atención según resulten beneficiosos para nuestra vida y la de los otros*
8. Practica aceptar a los pensamientos, a no tratar de suprimirlos ni aferrarse
9. Recuerda que es común tener pensamientos catastróficos
10. Reflexiona acerca de tus Pensamientos recurrentes” tu top 5 “Las preocupaciones vienen cuando quieres que las cosas sean distintas a lo que son”



“Solèmos tomarnos muy en serio nuestros pensamientos, pero tal como sueños, ellos son efímeros. Son como burbujas o como nubes... Así que cuando te des cuenta de que estás pensando demasiado, podés simplemente tocar los pensamientos y dejarlos que se disuelvan completamente en la inmensidad del cielo azul.

No es necesario derribarlos violentamente y no estás tratando de cortarlos utilizando una espada o aplastándolos sobre tu cabeza con un martillo. En realidad no hay nada contra que luchar – simplemente dejá que los pensamientos se disuelvan en la inmensidad del cielo azul, como tocando una burbuja con una pluma.”

Pema Chödrön

¡Muchas gracias!



Motivacion
Compasiva